સુપ્રભાતમ્

સુરેશ પ્રા. ભટ્ટ
99789-26251

સલામી સવારની..

દુષ્કાળના કેર પછી છાંટણાંનો કોઈ અર્થ નથી !
મૃતને ગંગાજળ ચાટણાંનો કોઈ અર્થ નથી
રટણાંનો કોઈ અર્થ નથી જ, આચરણ વિના -
મીઠા ઠપકાનાં આ ફટાણાંનો કોઈ અર્થ નથી
(સીમા ખાલી થઈ જાય પછી - 'સ્ટ્રાઈક'નો કોઈ અર્થ નથી)

હાઈકુ

નખ વેગડા,
છે ઘરના ઘાતકી -
દેશદ્રોહીઓ!

ઉગે ન કદી,
કાશ્મીરી બરફમાં -
રાષ્ટ્ર ભાવના

ચિંતન

ક્ષુધાં દેહવ્યથાં ત્યક્ત્વા બાલઃ ક્રીડતિ વસ્તુનિ ।
તથૈવ વિદ્વાન રમતે નિર્મમો નિરંહ સુખી ॥

ઉપરોક્ત શ્લોક વિવેકચૂડામણિ ગ્રંથમાંથી લેવામાં આવેલ છે.

જેમ રમકડું મળતાં બાળક ભૂખ અને શરીરની પીડાને ત્યજીને વસ્તુ સાથે રમ્યા કરે છે, તેમ જ્ઞાની પુરુષ મમતા અને અહંકારથી મુક્ત બની સુખથી આનંદ કરે છે.

મોહ-માયા પણ એવા રમકડાં જ છે વાસનાયમ જીવ પાકી જાય ત્યાં સુધી તેની સાથે રમીને આનંદ જેવું ભૌતિક સુખ મેળવે છે, પણ એ શાશ્વત સુખ નથી સમાયંતરે એ જ રમકડાં પ્રત્યે અરૂચિ જન્મે છે અને ફરી નવાં રમકડાં પર જીવ-મોહ જોડાય છે.

સંતો નિર્લેપ થઈ જાય પછી સદાનંદ પ્રાપ્ત કરે છે.

સુવિચાર

- ખૌફ નહીં હે, કુછ ખો દેને કા.... જબ સે ખુદ કો પાયા હૈ... - **અલ્તાફ પટેલ**
- ઈશ્વર માફ કરશે, કર્મો નહીં કરે - **એસ. ભટ્ટાચાર્ય**
- અવસર આવે અવશ્ય કર, અવસર એ મત ભૂલ, અવસર ચૂક્યા જહે તે, માણસ કોડી મૂલ - **ધર્મલોક**
- અયોગ્ય આહારશૈલી દ્વારા દેહને રોગગ્રસ્ત બનાવવો એ જાત અને જગતનો અપરાધ છે - **આચાર્ય વિજયરાજરત્નસૂરિ**
- કર્મયોગી થયેલ જ્ઞાની સંસારમાં રહીને કર્મ કરે તો પણ તેને કર્મ એટલાં લાગતાં નથી - **અમૃતબિંદુ**
- પરિણામ સબળ જોઈએ તો દૃષ્ટિ નબળી ન રાખો - **જનકલ્યાણ**
- આજનું ઔષધ : આમળા પાઉડર દસ ગ્રામ એક મોટો ચમચો મધમાં મિક્સ કરી નયણા કોઠે ખાવાથી બે મહિનામાં થાઈરોઈડની બિમારીમાં રાહત થાય છે **(સંકલન : દીપક વી. આશરા)**

બોધકથા

વિદ્વાન સજ્જને અખંડ મહેનત કરી વિશ્વ વિદ્યાલયની શરૂઆત કરી. તેની ખ્યાતિથી પ્રભાવિત થઈ એક વિદેશી પત્રકારે તેમને રૂબરૂ મળી આ વિશ્વ વિદ્યાલયની સંપૂર્ણ માહિતી મેળવી તેના ઉપર લેખ છાપવા માટે વિદ્વાનનો સમય માંગ્યો. વિદ્વાને કહ્યું ત્રણ વાગે વિદ્યાલમમાં મળવું. વિદેશી પત્રકારની ગાડી બગડતા ત્રણની જગ્યાએ છ વાગ્યે પહોંચ્યા મોડા આવવાનું કારણ જણાવતા તેમણે વિદ્વાનની માફી માંગી. વિદ્વાને કહ્યું, 'કશો વાંધો નહીં.' એક અધ્યાપકને બોલાવી વિદ્વાને કહ્યું, 'આ આપણા મહેમાન છે તેમને સંપૂર્ણ સંસ્થા બતાવો.' પેલા અધ્યાપકે મુંઝાયેલા અવાજમાં કહ્યું, 'મુખ્ય વિદ્યાલય તો અત્યારે બંધ થઈ ચૂક્યું છે.' વિદ્વાને બિલકુલ શાંત ચિત્તે કહ્યું, 'કશો વાંધો નહીં, ચોકીદાર પાસે ચાવી હશે તેને વિદ્યાલય ખોલવાનું કહો.' અધ્યાપકે કહ્યું, 'સાહેબ, ચોકીદાર ઘરે ચાલ્યો ગયો છે.' વિદ્વાને ફરી શાંતચિત્તે કહ્યું, 'કશો વાંતો નહીં, બારીના કાચમાંથી જેટલું દેખાય એટલું બતાવો. બાકી જો મહેમાન રોકાશે તો કાલે બતાવીશું.' અધ્યાપકે વિદેશી મહેમાનોને આખી સંસ્થા બારીમાંથી બતાવી ત્યારે વિદેશી પત્રકારને થયું કે આવા દુબળા પતળા સરળ સજ્જને વિરાટ વડલા જેવી આ સંસ્થા શી રીતે ઊભી કરી હશે ? તેમના ચહેરા પરના ભાવ વાંચીને વિદ્વાને કહ્યું, 'અમારી આ વિશ્વ વિદ્યાલયની સફલતાના પાયામાં ત્રણ શબ્દ સમુહ છે જે છે 'કશો વાંધો નહીં.'' આ મહાન વિદ્વાન હતા શ્રી બનારસ હિંદુ વિશ્વવિદ્યાલયના સ્થાપક પંડિત મદન મોહન માલવીયજી.

કોંગ્રેસને અપ્રિય બનવા ઘરમાંથી જ કારણો મળતાં રહે છે

તંત્રીસ્થાનેથી...

ભારતીય રાષ્ટ્રીય કોંગ્રેસ જેવા રાષ્ટ્રવ્યાપી રાજકીય પક્ષને દુશ્મનો શોધવા પોતાના પરિસરની બહાર નીકળવું નથી પડતું. માંડ લોકનજરમાં થોડી શુભેચ્છા જાગી હોય ત્યાં કોઈને કોઈ ઘરનું જ માણસ એવું ઉંબાડિયું સળગાવે કે સામા પક્ષને એવી ધધકતી જવાળાઓથી ભડભડ બળતું કોંગ્રેસનું ઘર જોઈ મજો પડી જાય. ખુદ સોનિયા ગાંધીએ કયારેક કોંગ્રેસી શાયરે લકી આપેપી સ્ક્રિપ્ટ મુજબ તત્કાલીન ગુજરાતના મુખ્યમંત્રી માટે અણછાજતા શબ્દો વાપરી કોંગ્રેસની તમામ શક્યતાઓ પર પાણી ફેરવી દીધું હતું. ખૂન કે સૌદાગર કે મડદાંની રાજનીતિ કરતા હોવાના આક્ષેપો મોદીને ખૂબ ફળ્યા તે ત્યાં સુધી કે તેઓ ગુજરાત જેવા છવ્વીલ લોકસભા બેઠકો ધરાવતા પ્રદેશમાંથી છલાંગ મારીને સીધા જ દેશના વડાપ્રધાન બની ગયા. કોંગ્રેસને વિધિસરના વિપક્ષની પણ માન્યતા ન મળે એટલી બેઠકોથી સંતોષ માની લેવો પડ્યો. મનમોહન સિંહ જેવા પ્રામાણિક અર્થશાસ્ત્રી વડાપ્રધાનનું કર્યું - કરાવ્યું ધૂળમાં મળી ગયું. મણિશંકર ઐયર આમ તો નિવૃત્ત સનદી અધિકારી હતા. એમના વિશાળ વાંચનને કારણે અને વહીવટી અનુભવનો લીધે કોંગ્રેસ માટે તેઓ મસ મોટી અસ્કામત બની ગયા હતા. દક્ષિણ ભારતમાંથી આવતા હોવા છતાં પ્રાંજલ હિંદી બોલતા હોઈ એમને દેખીતી રીતે અન્ય દક્ષિણ ભારતીય કોંગ્રેસી નેતાઓ કરતાં વધુ મહત્ત્વ મળતું રહ્યું હતું. પરંતુ તેઓ ફોરેન સર્વિસના એમના અનુભવોના આધારે સરહદ પારના દુશ્મન દેશ સાથે મીઠા સંબંધો ધરાવતા હોઈ અવારનવાર એની મુલાકાતે જતા-આવતા રહ્યા. બદલામાં જયારે ને ત્યારે પાકિસ્તાનના એજન્ટ હોય એવાં નિવેદનો કરતા થઈ જાય. આથી કોંગ્રેસને જે બેશુમાર નુકશાન પહોંચ્યું છે એનો હિસાબ માંડવો મુશ્કેલ છે. કોંગ્રેસ આવા વરિષ્ઠ નેતાને કહી કહીને થાકી કે ધીમા પડો, પણ એ તો ગજરાજની ગતમાં જ ચાલતા રહ્યા. કોંગ્રેસને એળા જ એક બીજા નેતા મળ્યા છે - જેમને એણે ભાજપમાંથી આયાત કરેલ છે. ક્રિકેટરમાંથી કોમેન્ટેટર અને રાજકીય નેતા બની ગયેલા નવજોત જેમ ભાજપ માટે માથાનો દુઃખાવો બની રહ્યા હતા એમ હવે કોંગ્રેસ માટે પણ નવી શિરોવેદના સરજી રહ્યા છે. ઈમરાન ખાન સાથેની દોસ્તી એમને દેશપ્રેમ કરતાં વધારે મહત્ત્વની લાગી હશે. એથી દેશ આખો જયારે પાકિસ્તાન પ્રેરિત આતંકી હુમલા પર ફિટકાર વરસાવી રહ્યો છે ત્યારે એમણે સુફિયાણી ભાષામાં પાકિસ્તાનને કલીન ચીટ આપવાનું પસંદ કર્યું. કોંગ્રેસ માટે, સવિશેષ તો પંજાબની અમરિંદર સરકાર માટે આ રમતિયાળ મિનિસ્ટરે મોટી મુસીબત નોતરી છે. સ્ટાર પ્રચારક તરીકે એમની છુટ્ટી જિબાનને કારણે વોન્ટેડ રહેતા સિદ્ધુ કોંગ્રેસના હાઈકમાન્ડ માટે અનવોન્ટેડ બની જાય તો નવાઈ નહીં. એવો જ ભાંગરો સરદાર પટેલની પ્રતિમામાં ખૂડેતોના ઓજારો સ્વરુપે વપરાયેલ લોખંડ સંદર્ભે કોંગ્રેસના વિધાનસભા કર્ણધાર પરેશ ધાનાણીએ વાટ્યો છે. કોંગ્રેસને અપ્રિય બનવા માટે ઘરમાંથી જ કારણો મળતાં રહે છે.

આર્શિયા સત્તારની રામાયણ સેવા

અમેરિકાના વતની આર્શિયા સત્તારના રસના વિષયો રામાયણ મહાભારત, પુરાણો અને કથા સાહિત્ય રહ્યા છે. એમણે આમાં શિકાગોની યુનિવર્સિટીમાંથી પીએચ.ડી. ની પદવી મેળવી છે. એમણે કથાસરિત સાગરનાં અનુવાદ કર્યો. પેગ્વીન પ્રકાશગૃહે ૧૯૯૫માં પ્રકાશિત કર્યો.

એમણે વાલ્મિકીના રામાયણનો અનુવાદ કર્યો. આ પ્રકાશન ગૃહે પછીના જ વર્ષે ૧૯૯૬માં પ્રકાશિત કર્યો. ૨૦૦૦માં આની બીજી આવૃત્તિ પ્રકાશિત કરી. એમણે એકદમ સરળ અંગ્રેજીમાં અનુવાદ કર્યો છે. આ અનુવાદ ગદ્યમાં છે. એમણે સંક્ષેપ કર્ય છે. તટે પણ એમાં ૭૫૦ પૃષ્ઠ છે. આ ગ્રંથ એમણે એના પિતા અને માતાને - હમીદ અને નાઝુરા સત્તારને સમર્પિત કર્યો છે.

એમાનો એક અંશ અહીં આપ્યો છે. (સુંદરતા પ્રકરણ -૪)

સીતાને તો એના મનમાં પતિ સિવાય કોઈ જ નહિ. એણે ઘાસનું એક તણખલું પોતાની અને રાવણ વચ્ચે મૂક્યું. પછી ધીમા અને દુઃખી અવાજે જવાબ આપ્યો.

'તારું મન મારામાંથી કાઢી નાખ અને તારી પોતાની પત્ની છે એમાં લગાવ.' જે રીતે કોઈ દુષ્ટને સ્વર્ગ ન મળે, એમ તું મને મેળવી ન શકે. ઉમદા કુળમાં મારો જન્મ છે. અને મારા પતિ ઉત્તમ પુરુછ છે. મને દુનિયા ઉતારી પાડે, એવું મારાથી ન થાય.'

હવે સીતાએ રાવણથી પીઠ પેરવી લીધી અને કહેવાનું ચાલું રાખ્યું - 'તને હું ન પરણું. હું કોઈકની વફાદાર અને વિશ્વાસુ પત્ની છું. સજ્જન પુરુષને અનુરુપ વર્તન કર. તારે તો બીજાની પત્નીનું રક્ષણ કરવાનું હોય. પરસ્ત્રી માટે કામુક નજર રાખે, તેનં તરત પતન થાય છે.'

અમર વારસો
ડૉ. રશ્મિકાન્ત મહેતા

તારી પાસે કોઈ સારા માણસો નથી કે તું એનું સાંભળતો નથી? ગમે તેટલું સમૃદ્ધ રાજય હોય, પણ રાજા જો અનૈતિક હોય, તો રાજય નાશ પામે છે. તારે કારણે લંકા નાશ પામી જશે.

તું તારી સંપત્તિ કે સત્તાથી મને લોભાવી નહિ શકે. જે રીતે સૂર્ણકિરણ સૂર્યનું છે, એમ હું રામની છું.

તું સારું કામ કર - મને રામને સોંપી દે. તારે તારું સ્થાન સાચવવું હોય અને ત્રાસજનક મૃત્યુને પામવું ન હોય, તો રામની સાથે મિત્રતા કરી લે. જો તું આમ નહિં કરે, તો થોડાક સમયમાં તને રામનાં ભયંકર ધનુષ્યનો રણટંકાર સંભળાશે અને રામલક્ષ્મણના સળગતા બાણો આ ધરતી ઉપર છવાઈ જશે.

મારા પતિ અહીંથી મને છોડાવી જશે. તું જનસ્થાનમાંથી મને લઈ ગયો, પણ એ હલકું કામ કર્યું હતું. રાજકુમારો બહાર હતા, હું એકલી હતી. ત્યારે તેં મને ઉઠાવી હતી. જો તને થોડીક પણ ગંધ હોત, કે રામ લક્ષણમ આટલામાં છે, તો જે રીતે કૂતરો વાઘોથી પોતાની જાતને છૂપાવે, એમ તું પણ કયાંક છૂપાઈ ગયો હોત.

જે રીતે સૂર્ય ધુમ્મસનો નાશ કરી નામે, એમ રામ અને લક્ષ્મણ તને મારી નાખશે.'

એક વિદેશી વિદૂષી બહેન ડૉ. આર્શિયા સત્તારની આ રામાયણ સેવા અદ્ભુત છે. આંતરરાષ્ટ્રીય વિશ્વ સાહિત્યની આ આશ્ચર્યજનક ઘટના છે.

સુમેરુ જવાળામુખી કયા દેશમાં આવેલ છે?

વિશ્વની ભૂગોળ

ખજાનો
અનિલ પટેલ

૧ કયા ખંડના બધા દેશો દરિયા કિનારો ધરાવે છે ?
(અ) આફ્રિકા (બ) એશિયા
(ક) ઉ. અમેરિકા (ડ) ઓસ્ટ્રેલિયા

૨ કયો દેશ યુરોપનું ક્રિડાંગણ તરીકે ઓળખાય છે ?
(અ) સ્વિત્ઝર્લેન્ડ (બ) ફ્રાન્સ
(ક) પોર્ટુગલ (ડ) ઈટાલી

૩ વોલ્ગા નદી કયા સમુદ્રને મળે છે ?
(અ) રાતા સમુદ્રને (બ) કાસ્પિયન સમુદ્ર
(ક) અરબી સમુદ્રને (ડ) એન્ટાર્કટીક સાગરને

૪ કેન્ટબરીનાં ઘાસના મેદાનો કયા દેશમાં આવેલા છે?
(અ) પેરૂ (બ) સ્કૉટલેન્ડ
(ક) ગ્રીનલેન્ડ (ડ) ન્યુઝીલેન્ડ

૫ સુમેરુ જવાળામુખી કયા દેશમાં આવેલ છે?
(અ) જાપાન (બ) બ્રહ્મદેશ
(ક) ઈન્ડોનેશિયા (ડ) મલેશિયા

૬ ડેટ્રોઈટ શહેર કયા ઉદ્યગ માટે જાણીતું છે?
(અ) હીરા ઉદ્યોગ (બ) ઘડિયાળ ઉદ્યોગ
(ક) ઈલેક્ટ્રોનિક્સ (ડ) ઓટો મોબાઈલ

૭ થાઈલેન્ડનું પ્રાચીન નામ શું હતું?
(અ) સિયામ (બ) શિલોન
(ક) મ્યાનમાર (ડ) સમોઆ

૮ ઈલામ્પુ પર્વત શિખર કયા દેશમાં આવેલ છે ?
(અ) સુરીનામ (બ) બોલિવિયા
(ક) ચીલી (ડ) મલેશિયા

૯ ઈલેક્ટ્રોનિક્સ રમકડાંના ઉદ્યાપદન માટે કયો દેશ જાણીતો છે ?
(અ) ચીન (બ) જાપાન
(ક) ઈંગ્લેન્ડ (ડ) આરબ અમિરાત

૧૦ દક્ષિણ આફ્રિકાનો સૌથી મોટો દેશ કયો છે ?
(અ) ચીલી (બ) સુરીનામ
(ક) બ્રાઝીલ (ડ) લિબિયા

૧૧ વિશ્વનો સૌથી ઊંચો જળધોધ કયા દેશમાં આવેલો છે ?
(અ) કેનેડા (બ) વેનેઝુએલા
(ક) અમેરિકા (ડ) સ્વિડન

૧૨ લાલ નદી કયા દેશમાં આવેલ છે ?
(અ) વિયેટનામ (બ) સિંગાપોર
(ક) મલેશિયા (ડ) ઉ. કોરિયા

૧૩ યુરોપનું કયું શહેર ફેશન નગરી તરીકે ઓળખાય છે ?
(અ) રોમ (બ) વેટીકન
(ક) જીનીવા (ડ) પેરિસ

૧૪ એશિયા ખંડનો સૌથી નાનો દેશ કયો છે ?
(અ) માલદીવ (બ) શ્રીલંકા
(ક) સિંગાપોર (ડ) બ્રહ્મદેશ

૧૫ કયા ખંડમાં એક પણ જવાળામુખી નથી ?
(અ) એશિયા (બ) અમેરિકા
(ક) ઓસ્ટ્રેલિયા (ડ) યુરોપ

વિવિધા

વિષય : આ સપ્તાહમાં આવતી મહત્ત્વની ઘટનાઓ

- **૨૨ ફેબ્રુઆરી :**
  - મહાત્મા ગાંધીના ધર્મપત્ની કસ્તુરબા ગાંધીનું નિધન (૧૯૪૪)
  - સ્કોટલેન્ડના વૈજ્ઞાનિકોએ ડોલી નામના ઘેટાનું ક્લોનીંગ કરવામાં સફળતા મેળવી (૧૯૯૭)
  - ઈન્દુલાલ યાજ્ઞિકની જનમજયંતિ (૧૮૯૨)
  - અમેરિકાના પ્રથમ પ્રમુખ જયોર્જ વોશિંગ્ટનની જન્મજયંતિ (૧૭૩૨)
- **૨૩ ફેબ્રુઆરી :**
  - ક્રિકેટ બોલ વાગવાથી જેમનું મૃત્યુ થયું તેવા ભારતથી ખેલાડી રમણ લાંબાનું અવસાન દિવસ (૧૯૯૮)
  - પ્રજ્ઞાચક્ષુઓની લીપીના જનક લુઈ બ્રેઈલનું અવસાન (૧૮૫૨)
  - સાઉથ આફ્રિકાના ક્રિકટર હર્ષલ ગિબ્સનો જન્મદિવસ (૧૯૭૪)
- **૨૪ ફેબ્રુઆરી :**
  - સેન્ટ્રલ એકસાઈઝ દિવસ / કેન્દ્રીય ઉત્પાદન શુલ્ક દિવસ.
  - ગુજરાતી મૂળના ફિલ્મ સર્જક સંજય લીલા ભણસાલીનો જન્મદિવસ (૧૯૬૩)
  - ચાર્લ્સ કાર્નવાલિસને ભારતના ગવર્નર જનરલ નીમવામાં આવ્યા (૧૭૮૬)
  - વિરેન્દ્રવીર વિક્રમ શાહદેવ નેપાળ નરેશ બન્યા (૧૯૯૫)
- **૨૫ ફેબ્રુઆરી :**
  - મૂક સેવક રવિશંકર મહારાજની જન્મજયંતિ (૧૮૮૪)
  - અર્વાચીન યુગના સાહિત્યકાર કવિ નર્મદની પુણ્યતિથિ (૧૮૮૬)
  - થોમસ ડેવેન પોર્ટ પહેલા અમેરિકા પ્રિન્ટીંગ પ્રેસના પેટન્ટ કરાવ્યા (૧૮૩૭)
  - સાહિત્યકાર આનંદ શંકર ધ્રુવની જનમજયંતિ (૧૮૬૯)
- **૨૬ ફેબ્રુઆરી :**
  - ફિલ્મ પ્રોડ્યુસર અને દિગ્દર્શક મનમોહન દેસાઈનો જન્મદિવસ (૧૯૩૭)
  - અમદાવાદનો સ્થાપના દિવસ (૧૪૧૧)
  - અમેરિકાના વર્લ્ડ ટ્રેડ સેન્ટર પર આતંકવાદી હુમલો (૧૯૯૩)
  - ભારતમાં સ્વાતંત્ર્ય સંગ્રામની શરુઆત (૧૮૫૭)
  - કવિ કલાપીનો જન્મદિવસ (૧૮૭૪)
- **૨૭ ફેબ્રુઆરી :**
  - ક્રાંતિવીર ચંદ્રશેખર આઝાદનું નિધન (૧૯૩૧)
  - કુમારના લેખક અને યુવાપેઢીમાં સંસ્કાર સિંચનના પ્રણેતા બચુભાઈ રાવતનો જન્મદિવસ (૧૮૮૯)
  - ગણેશ વાસુદેવ માવળંકરની પુણ્યતિથિ (૧૯૫૬)
  - ગોધરા હત્યાકાંડ દિવસ (૨૦૦૨)
  - સામાજિક ફિલ્મોના સર્જક પ્રકાશ ઝાનો જન્મદિવસ (૧૯૫૨)
- **૨૮ ફેબ્રુઆરી :**
  - ગીતકાર ઈન્દિવરનું નિધન (૧૯૯૭)
  - ભારતના પ્રથમ રાષ્ટ્રપતિ ડૉ. રાજેન્દ્ર પ્રસાદનો જન્મદિવસ (૧૯૬૩)
  - રાષ્ટ્ર સેવાનો ભેખ લેનાર શ્રીમતી કમલા નહેરુની પુણ્યતિથિ (૧૯૩૬)
  - નડોરા પાટીયા અને ગુલબર્ગ હત્યાકાંડ (૨૦૦૨)

ગત સપ્તાહના સવાલનો જવાબ

તૃણમૂલ કોંગ્રેસના કયા સંસદ સભ્ય અને જાણીતા નેતા ભાજપમાં જોડાયા ? જવાબ : મુકુલ રોય

સાચા ઉત્તર આપનાર પત્રમિત્રો

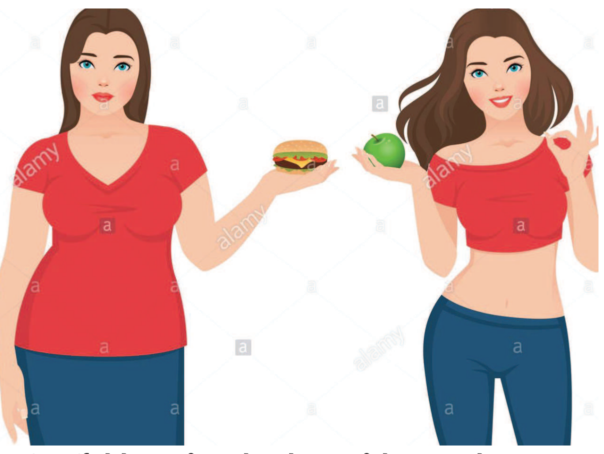
(૧) આકાશ જી પટેલ : સે-૨૩ (૨) હાર્દિક એન. ભટ્ટ : સે-૨૪ (૩) રૂચિત એ. પટેલ : ગાયત્રી રેસી. ધોળેશ્વર પાસે (૪) મહેશ એમ. જાદવ : ગૂ. વિદ્યાપીઠ (૫) ઋજિત એમ. રાવલ : સે-૭ડ (૬) જયેન્દ્ર પ્રસાદ પાઠક : ઈન્ફો જુ. સાયન્સ કૉલેજ (૭) નટુભાઈ દરજી : પેથાપુર (૮) મૂળજીભાઈ પરમાર : સે-૭બી

આ સપ્તાહનો સવાલ (જવાબ એક સપ્તાહમાં મોકલો)

વિશ્વ ચકલી દિવસ કયારે ઉજવાય છે ?

'ગાંધીનગર સમાચાર'- ખજાનો વિભાગ
બ્લોક નં. ૬૮૪/૧, સેક્ટર-૮ ગાંધીનગર

વધુ મહત્ત્વનું આરોગ્ય કે સુંદરતા ?



બે દિવસ પૂર્વે તાલીમાર્થીઓને કહેવત અને રૂઢિપ્રયોગ વચ્ચેના તફાવત અંગેની સમજ આવી રહ્યો હતો. રૂઢિપ્રયોગ અંગેની સ્પષ્ટતા ચાલતી હતી. સ્પષ્ટતા કરતાં જણાવેલ રૂઢિપ્રયોગ મોઢામાંથી સરી પડ્યો. આપણે દરરોજ ખોરાક રૂપે દાળભાત રોટલી શાક વગેરે ખાઈએ છીએ, તેનો અર્થ જે થાય છે તેવો અર્થ 'માથું ખાધું' તેનો નથી થતો. વાત વાતમાં તાલીમાર્થીઓને પૂછાઈ ગયું કે, તમે શું ખાઈ ને આવ્યા છો? ચારપાંચ તાલીમાર્થીએ જવાબ આપ્યો તેમાંથી બે બહેનોએ જણાવ્યું કે, શાક અને રોટલી, બીજી બે-ત્રણ તાલીમાર્થી બહેનોને જવાબ આપ્યો કે, અમે જમ્યા વગર આવી છીએ. અહીં આવીને માત્ર નાસ્તો જ કરી છીએ. થોડી ક્ષણ માટે વિચાર આવ્યો કે, બહેનો આમ કેમ કરતી હશે. પરંતુ લેકચર ચાલુ હતું એટલે તે તરફ વધુ વિચાર કરવાના બદલે લેકચર પર જે ધ્યાન કેન્દ્રિત કર્યું.

રંગ-ઉમંગ
કાનન ઓઝા

સાંજે ટી.વી. પર સમાચાર સાંભળતો હતો ત્યાં જાણ્યું કે, ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીએ અમેરિકાના પત્રકારનો પોતાના ઈન્ટરવ્યુ આ જણાવ્યું કે, ગુજરાતી બહેનો આરોગ્ય કરતાં વધુ પ્રાધાન્ય સુંદરતાને આપે છે. તેમની આ વાત કૉલેજમાં લીધેલા લેકચર સમયે થયેલ અનુભવ સાથે જોડાઈ ગઈ. હકીકતમાં એક વાસ્તવિકતા જ છે, કે આજની યુવતીઓ પોતાના શરીરને માટે ખોરાક પ્રત્યે વધુ પ્રમાણમાં આગ્રહ કે દુરાગ્રહ રાખે છે. માત્ર યુવતીઓ જ કેમ ? મોટી ઉંમરની બહેનો પણ આમ જ કરે છે.

આમ કરવા પાછળના ઘણા કારણો અને માન્યતાઓ છે. જેને ઔપચારિક કે અનઔપચારિક શિક્ષણ સાથે જોડી શકાય. પહેલી માન્યતા કે શોખ. તો એ છે કે, પાતળું શરીર સુંદર લાગે, જયારે ભારે શરીર ખરાબ લાગે છે. ઉપરાંત જાડું શરીર રોગને નોતરે છે. પાતળું શરીર હોય તો કામકાજ કરવામાં સરળતા રહે. છોકરા લગ્નમાં શોધવા માટે મુશ્કેલી નહીં પડે. ઉપરાંત આજની યુવતીઓકે બહેનો ફિલ્મના પણ પ્રભાવ છે. ફિલ્મોમાં જોવા મળતાં નાયિકાના શરીર કે ઘાટ જેવું શરીર આજની યુવતીઓ બનાવવા ઈચ્છે છે. પણ આ માટે નાયિકા જેટલી કસરત કરે છે યોગા કરે છે. અને દાકતરની સલાહ મુજબ ખોરાક લે છે. તે આજની મધ્યવર્ગની યુવતીઓ કે મોટી ઉંમરની બહેનો માટે અનુકૂળ નથી હોતું. આજની યુવતી પોતાના શરીરને વધુ સુડોળ અને સુંદર રાખવા માટે કરવી જોઈતી કસરત કે યોગા માટે ટાઈમ નથી. આજની યુવતી સવારે કૉલેજ, બપોરે હોમવર્ગ સાંજે ટ્યુશન પછી જમવાનું, ટીવી જોવાનું કસરત માટે સમજ જ નથી ફાળવી શકતી. આનો એક ઉપાય કરે છે. ખોરાક ઓછો કરીને પાતળું કે સુડોળ દેખાવવું. મોટાભાગે આજકાલ જાહેરાતો પણ સૌંદર્ય પ્રસાધનો અને શરીર ઘટાડવા માટેની જ હોય છે. તેની અસર માત્ર યુવતીઓ પર થાય એ જ જરૂરી નથી. દરેક વ્યક્તિને શરીર સ્વસ્થ રાખવું છે. જે માટે શરીરનું ભારે પણું અવરોધરૂપ છે. બહેનો તો વળી એક કાંકરે બે પક્ષીની જેમ શરીર સ્વસ્થ રાખવા માટે સુડોળ સુંદર દેખાવા માટે આમ કરે છે. તેવું જોવા અને સાંભળવા મળે છે. આ બાબત બહેનોમાં પુરુષોની સરખામણીમાં વધારે જોવા મળે છે.

આજે લખતા-લખતાં જ અમુક બહેનોને પુછાઈ ગયું કે તમે કેટલું ખાવ છો ? જવાબ મળ્યો કે ભૂખ હોય તેના કરતા થોડું ઓછું, ઓછું શા માટે ખાવ છો ? જવાબ મળ્યો કે શરીરને કંટ્રોલ રાખવા. એક બહેને કહ્યું હું તો આ માટે જ ઉપવાસ કરું છું. આજકાલના લોકો ખોરાક પર કંટ્રોલ લાવવા માટે ઉપવાસ કરે છે. એક કાંકરે બે પક્ષી ધાર્મિક અને શારીરિક. તરત જ બીજી બહેન આવી તેને પૂછ્યું. જવાબ મળ્યો કે સાહેબ શરીર પાતળું કરવાનો તો ટ્રેન્ડ છે. પણ કરીના કપૂર, સોનાક્ષી સિન્હા વગેરે જોઈને ફરીથી જાડા થવાનો ટ્રેન્ડ આવ્યો છે. આમ છતાં નક્કર હકીકત છે. શરીરને જેટલું સચવાય તેટલું સાચવવું જ જોઈએ. શરીર માટે સૌપ્રથમ દાકતરની સલાહ લેવી જ જોઈએ કેલરી કંટ્રોલમાં રાખવા માટે સૌથી સુચારું ઉપાય દાકતર જ છે. ગુજરાતના મુખ્યમંત્રીએ આપેલું નિવેદન ખોટું નથી જ, તે વાસ્તવિકતાને સરકાર અને સમાજે સ્વીકારી શરીર અને ખોરાક માટે વધુ જાગૃતિ આવે તેવા પ્રયત્નો જ કરવા જોઈએ. આ માટે ભ્રામક જાહેરાતોમાંથી બહાર નીકળવું જોઈએ. પણ પોતે પોતાના ગુરુ બનવાની જરૂર નથી. નિષ્ણાંતની સલાહ લેવી જોઈએ. છતાંય મહત્ત્વ આપો તો શરીરનું સૌંદર્ય નહિ સ્વાસ્થ્ય ને જ આપજો.